

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН

ПАМЯТКА

по питанию



@dunaevskaya_

1. ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО!

Разнообразное питание подразумевает включение в рацион достаточного количества белков, жиров, углеводов и клетчатки. Только так организм может получать необходимое количество питательных веществ для комфортного самочувствия и слаженной работы всех органов.

Продукты, богатые белками:

Белки – основной строительный материал в нашем организме. Важно ежедневно включать в свой рацион качественные белковые продукты (не реже 2-3 раз в день). Белок просто необходим для нашего с вами организма, а тем более если мы стремимся похудеть.

НО! Не стоит переоценивать его и строить свой рацион только на белке, убирая жиры и/или углеводы - это абсолютно неверный подход.

Переизбыток белка и недостаток остальных компонентов пищи ведет к нарушению пищеварения, дает огромную нагрузку на печень и почки, приводит организм к стрессу и имеет кучу других неприятных последствий.



- мясо
- птица
- рыба
- морепродукты
- творог
- яйца
- сыры
- орехи
- бобовые

Продукты, богатые полезными жирами:

Пожалуйста, не бойтесь жиров, они нужны и важны для нашего здоровья, не ищите только обезжиренные продукты. Если нет жиров в рационе, не рассчитывайте на красивые волосы, ногти и кожу. На ежедневной основе включайте в рацион хотя бы 1 источник полезных растительных жиров (1 ст.л масла или семян/горсть орехов).

ЖИРЫ



Полезные растительные жиры:

- орехи
- авокадо
- нерафинированное растительное масло (кукурузное, подсолнечное, кунжутное, оливковое и тд)
- семена чиа, льна, кунжута, подсолнечника

Полезные животные жиры:

- лосось, рыба холодных морей – сельдь, скумбрия – богаты омега 3

Продукты, богатые углеводами:

Углеводы очень питательны и поэтому надолго избавляют нас от чувства голода. Если вы употребляете достаточное количество углеводов – это даст стопроцентную гарантию, что вы не сорветесь на шоколадку. Я советую употреблять злаки и зерновые в первой половине дня. Если вы будете начинать свой день со злаковой пищи, то в течение дня не будете ощущать чувство голода.

Кушайте на завтрак каши из булгура или геркулеса, добавляйте в рацион хлеб из муки грубого помола, красный рис, дикий рис, кус-кус, киноа, гречку.

Картофель и макароны также относятся к углеводам. Рекомендую их есть не более 1-2 раз в неделю.

- крупы
- каши
- хлеб цельнозерновой
- макаронные изделия твёрдых сортов
- бобовые (горох, фасоль, нут, соевые бобы)



Фрукты и овощи

Овощи и фрукты – очень важный и крайне необходимый источник клетчатки в питании каждого человека. Клетчатка отвечает за естественное очищение организма, способствует комфортному пищеварению и сытости.

Выбирайте овощи и фрукты в первую очередь по сезону. Зимой можете дополнять рацион замороженными овощами и смесями – польза в них сохраняется. Овощи можно употреблять в свежем, запеченном, тушеном виде. Старайтесь избегать их жарку в большом количестве масла.

Фруктам отдавайте предпочтение в первой половине дня. Овощи можете есть в любое время, добавляя к каждому приему пищи.

Напитки

Ежедневно в рационе должна быть простая чистая вода и побольше!

Также можно пить чай и отвары трав без сахара. Варьировать ежедневно в рационе. Если пьете кофе, то желательно, чтобы оно было без сахара/сиропов и молока. Иначе по калорийности оно будет как полноценный прием пищи.

Более подробно о напитках будет представлена информация в отдельном файле.



Минимально

В минимальных количествах, очень редко и не более 10 % от суточного рациона добавляем сладости. Пусть тут будет ваша любимая печенюшка или кусочек шоколада, но только в маленьких количествах, как дополнение ко вкусному и полезному завтраку.

Вообще, лучше сегодня одна конфетка на завтрак, а не завтра пакет конфет на ужин и все как в тумане. Сюда же можно отнести сладкие напитки, если вдруг вы без газировки или пакетированного сока жить не можете.

Как видите, наш рацион должен быть разнообразным, с включением всех групп продуктов. Только тогда его можно назвать здоровым и сбалансированным.

2. СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ПИТАНИЯ.

Очень часто, в условиях загруженности бытовыми делами или работой, мы забываем, как важен режим не только в отношении сна, но и в отношении питания. Режим состоит не просто в соблюдении одного времени и интервалов в питании, но и в регулярности и сбалансированности.



Вспомните, когда мы не высыпаемся, не спим положенное организму количество часов, организм сначала приходит в себя после чашки кофе, вы становитесь бодры, но потом в середине дня вас все равно клонит в сон, и, в конце концов, вы спите в любом месте, будь то метро, автобус или скамейка. Вы хотите спать и спите.

Так и с питанием: сначала у вас будет работать обманка: не поели, прошел кризис «урчания в животе», и вы дальше занимаетесь своими делами. Но как только ваш организм перестает понимать, откуда брать энергию, включается красная лампочка, и вы идете покупать хоть какую-нибудь шоколадочку, булочку, йогурт, чтобы удалить дикий голод.

Чтобы так не истощать свой организм и не приводить себя к срывам, вы должны понимать, что режим питания — это:

- дробное питание в течение дня;
- временные интервалы между приемами 3-4 часа между приемами.

Как сделать соблюдение режима питания привычкой?

Все очень просто:

1

используйте дневник питания или приложение «Заметки» в телефоне;

2

приобретите контейнеры для перевозки еды;

3

используйте мобильное приложение с функцией напоминания.

Основные постулаты формирования здорового режима питания:

- Интервал между приемами пищи должен быть не менее 2–2,5 часа, но не более 3,5–4 часов.
- **Стараться питаться нужно в одно и то же время или хотя бы с разницей не больше 30 минут.**
- Добавляйте овощи/фрукты в каждый прием пищи (фрукты лучше в первой половине дня). Помните, что за день нужно съесть минимум 400 г овощей.
- **За 30 минут до приема еды выпивайте стакан воды.**
- Дневной рацион должен состоять из 4-5 приемов пищи.
- **Завтрак должен быть в течение часа после пробуждения (желательно не позже).**
- Последний прием пищи – за 3-4 часа до сна.

ПРИМЕРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ для всех:

ЗАВТРАК

упор на углеводы + фрукты, можно добавить белок, жиры

ПЕРЕКУС 1

фрукты, углеводы

ОБЕД

углеводы, белки, жиры (салат/овощи, заправленные растительным нерафинированным маслом)

ПЕРЕКУС 2

белок и овощи

УЖИН

белок и овощи



3. СОКРАЩАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ.

Исключите из своего рациона переработанные мясные продукты промышленного производства, такие как колбаса, сосиски, паштеты, а также продукты, содержащие трансжиры.

Ограничьте употребление свинины, она содержит большое количество жиров. Старайтесь заменять ее рыбой, мясом птицы или другими видами нежирного мяса.

Все порции мяса, рыбы или птицы должны быть не больше 150 г в готовом виде.

4. УВЕЛИЧИВАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЛЕЗНЫХ (НЕНАСЫЩЕННЫХ) ЖИРОВ.

Сначала напомним классификацию жиров. Жиры бывают насыщенные и ненасыщенные:

- К **ненасыщенным жирам** относят продукты, которые содержат жирные кислоты: омега-3 и омега-6. Они содержатся в растительных маслах, орехах, семечках, авокадо и рыбе. Однако не стоит думать, что если это правило, то нужно увеличивать количество ненасыщенных жиров в рационе до неразумного количества. Еще раз говорю: во всем придерживаемся меры.
- К **насыщенным жирам** относятся животные жиры (в том числе, жиры из молочных продуктов, мяса, сливочного масла) и самые коварные жиры, которые содержатся в колбасах, сосисках, выпечке, фастфуде и во всевозможных соусах. Эти продукты лучше исключить из рациона или хотя бы постараться минимизировать.



В общей сложности суточное потребление жиров должно составлять от 20 до 25 %.

Многие продукты имеют в составе минимальное количество жиров, поэтому набрать эти проценты не составит труда. Но вот перебрать количество жиров очень даже легко, поэтому лучше готовить блюда на пару, отваривая или запекая. Если что-то необходимо обжарить, лучше воспользоваться силиконовой кисточкой, чтобы убрать излишки масла.

5. СЛЕДИТЕ ЗА КОЛИЧЕСТВОМ ПОТРЕБЛЯЕМОЙ СОЛИ.

Норма потребления соли по ВОЗу для взрослого человека 5 г (1 ч.л.)

Однако, есть множество продуктов с большим количеством скрытой соли – те же полуфабрикаты, колбасы, паштеты, соусы и тд. Поэтому старайтесь обращать внимание на продукты, которые вы едите. Лучше готовьте блюда, самостоятельно регулируя количество соли в них. Попробуйте к некоторым блюдам для придания вкуса добавлять больше трав и пряностей, так вы получите новые оттенки вкуса.

6. ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ЧИСТОГО САХАРА.



Очень часто от участниц марафона слышу фразу: «Не могу пить кофе без сахара». Раньше, когда я тоже была зависима от кофе с молочком и сахаром, мысль отказа от сахара в кофе казалась мне неким преступлением по отношению к моим вкусовым предпочтениям. Но на самом деле это привычка, от которой можно отказаться всего за два дня, потому что как только ты пробуешь кофе без приторного сладкого вкуса, понимаешь тот самый истинный вкус. Поэтому на старте марафона прошу всех участниц с подобной привычкой просто два дня попробовать добавлять в кофе сначала меньше сахара, а потом вообще его убрать.

Давайте посчитаем, сколько сахара мы употребляем. Это простая математика. На одну чайную ложку приходится 5 г сахара. **Одна кружка кофе с одной ложкой сахара (5 г) × 30 дней в месяц = 150 г сахара.** Именно столько в чистом виде мы съедаем за месяц при ежедневном употреблении одной чашки кофе. А сколько сахара в пакетированных соках, газированных напитках, всевозможных сладостях!!!

Вывод: исключите из рациона продукты с содержанием сахара. Старайтесь заменять сладости свежими фруктами и сухофруктами.

Если же вам необходимо приготовить какую-то сладкую выпечку, используйте безопасные сахарозаменители на основе стевии и эритрита. Например, Фит Парад или Пребио Свит – их можно купить на любом маркетплейсе, а упаковки хватает надолго.

При этом не забывайте, что сах замы – это не панацея. От тяги к сладкому они не избавят. Они хороши на этапе, когда нужно уменьшить количество добавленного сахара в рационе.

7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЩАДЯЩИЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ.

Если вы решили привести себя в форму, то вам необходимо изменить способ приготовления пищи. Даже самую полезную куриную грудку, приготовив в тонне майонеза и кляре, вы сделаете опасной для фигуры (да и не особо здоровое это питание уже).

Некоторые виды обработки пищи негативно сказываются на вашем здоровье, так что замена жарки на большом количестве масла – варкой, сделает вас не только стройной, но и здоровой.

Рыбу и мясо я стараюсь употреблять в запеченном или отварном виде. Конечно, сложно было отказаться от зажаристой куриной шкурки, да с майонезом и картофелем, но мой выбор пал в сторону здоровья и красоты.

Сейчас в моем арсенале есть сковорода гриль, на ней без помощи масла можно приготовить вкусные стейки из рыбы или мяса. Посуду я стараюсь покупать с антипригарным покрытием, чтобы было проще готовить. Но еще раз оговорюсь, что отсутствие возможности купить себе дорогой инвентарь не должно лишать вас желания похудеть.

Все ограничения сидят в голове, всегда можно выкрутиться и приготовить еду в более полезном варианте, даже без дорогущих кухонных приспособлений. **Чтобы снизить потребление масла, я капаю буквально каплю на сковороду и силиконовой кисточкой растираю его по поверхности.** Когда у меня не было кисточки, я делала это обычным ватным диском. Ну, это к слову о смекалке, главное — захотеть.



Варка — один из самых простых и любимых мной способов приготовления пищи. В таком виде продукты быстро и просто усваиваются организмом, что помогает нам получать большее количество микроэлементов. При варке мы не используем масло, так что можно не переживать за лишние калории. Но, как правило, варка - не самый любимый вариант худеющих, потому что так питаться скучно. Я не могу с этим не согласиться. Поэтому чередуйте варку с другими вариантами обработки продуктов.

Запекание. Во время запекания продукты получаются очень вкусными, не теряют своей формы, текстуры, да и запеченная куриная грудка, например, по внешнему виду более привлекательна, нежели отварная. Возьмите себе на вооружение такой способ приготовления пищи. На мой взгляд, он один из самых простых.

Приготовление на гриле. Сейчас огромное количество сковородок-гриль, электрических грилей на любой цвет и вкус, как говорится. Огромный плюс гриля, что жарить можно без масла.

8. УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ.

Овощи можно и нужно кушать в любой прием пищи. Овощи — источник клетчатки, витаминов и минералов, которые полезны для вашего здоровья. **Минимальное количество овощей в сутки – 400г. Оптимально – 600-700г.**

9. ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЧИСТОЙ НЕГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ.

Организм взрослого человека на 65–75% состоит из воды, поэтому она относится к основному компоненту питания.

Вода регулирует все функции в организме. Пейте именно чистую воду. Чай или кофе не относятся к простой чистой воде. Казалось бы, в воде 0 калорий, 0 процентов энергетической ценности, но она необходима для нашей нормальной жизнедеятельности.

Хроническое обезвоживание грозит нам преждевременным старением организма и является причиной множества заболеваний. При дефиците воды в организме сгущается кровь, образуются тромбы, усложняется работа головного мозга, нарушается транспорт кислорода в ткани. **Для того, чтобы вам было проще начать пить больше воды, я подготовила для вас специальный трекер, которым поделюсь на марафоне.**

10. ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ.

Йогурт и другие кисломолочные продукты являются ценным источником полезных бактерий и кальция. **Рекомендуется употребление 1-2 порций молочных продуктов в день.** Это может быть творог/кефир/ряженка/натуральный йогурт. Если у вас нет непереносимости белка коровьего молока или лактозы, молочные продукты должны быть обязательной частью вашего рациона.

11. КУШАЙТЕ ТОЛЬКО НАТУРАЛЬНЫЕ И СВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ.

Недавно я наблюдала за девушкой в супермаркете. Я не могу, конечно, судить по одному ее походу за продуктами, но расскажу, что же я заметила. Молодая девушка лет 19 – 20, с явными признаками ожирения, набрала продукты и пошла на кассу. В ее продуктовый набор входило: двухлитровая бутылка «Кока-Колы», 500 г вареников замороженных, блины замороженные с мясной начинкой, «Сникерс», литр подсолнечного масла, литр молока, батон белый, колбаса докторская, пачка начос. На этом все. Я бы без сомнения смела все это в мусорную корзину, максимум оставила бы литр молока. В рационе ни одного свежего овоща, все для приготовления на скорую руку. Опять же, сужу по ее продуктовой корзине, увиденной мной в один момент.

Безусловно, мы живем в очень активном режиме, все время куда-то спешим, но почему мы экономим на своем здоровье? Я не пропагандирую, чтобы все стали фитоняшками, но старайтесь, чтобы в вашем рационе присутствовали хотя бы минимальные правильные привычки. Как бы банально ни звучало, но мы — это то, что мы едим.

Исключите из своего рациона полуфабрикаты, колбасы, копчености, майонезы и соусы с большим количеством сахара, жирное мясо, газированные напитки. Внимательно читайте состав продуктов, которые вы берете в магазине, если на упаковке написана куча непонятных слов, то лучше этот продукт не покупать. Состав натурального продукта не может занимать 10 строк! Обращайте на это внимание.

Главное – запомните: основа вашего рациона – это цельные продукты, не подверженные промышленной переработке.

Чтобы прийти в форму мечты не надо голодать! Надо ЕСТЬ. Много, вкусно и разнообразно. А мое меню вам в этом поможет.

12. КУШАЙТЕ МЕДЛЕННО, ЧУВСТВУЙТЕ ВКУС ЕДЫ.

Сложно говорить человеку, озверевшему от голода: «Кушай медленно». Но факт остается фактом: чтобы не переесть, вы должны есть медленно, тщательно пережевывая пищу.

Чтобы не дойти до зверского голода, не забывайте про перекусы.

Старайтесь не делать длительных перерывов между приемами пищи (больше 4-5 часов) - в таком случае срыв вам гарантирован. Поэтому планируйте свое питание на день заранее - всегда имейте в сумке или в машине полезный перекус - хотя бы небольшой протеиновый батончик или маленький пакетик смеси из сухофруктов и орехов. Как стратегический запас всегда в сумке должна быть бутылка воды. Не забывайте пить.

13. ВЫБИРАЙТЕ ПРОДУКТЫ МЕСТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ПО СЕЗОНУ.

Безусловно, если вы находитесь, например, на юге, **покупайте овощи, которые выращены в вашем регионе, — так меньше шансов, что продукты будут напичканы химией, чтобы донести до места продажи.**

В Москве огромное количество эко-маркетов с соответствующими ценами. Я бы не бросалась на них. Тут тоже важно все читать. Например, зачем мне стейк из говядины, который был привезен из Австралии? Хотя там пять раз будет написано «био», я не хочу переплачивать за транспортировку и лишние добавки, ведь без них такой продукт не доедет до наших магазинов свежим.



Я обращаю внимание на маркировку - откуда привезен продукт, и выбираю ближайшие области к Москве. Я, например, родом с Кавказа и, конечно же, люблю местные продукты, свежие овощи, и, если я в родных краях, то покупаю тот фрукт или овощ, у которого как раз сезон. Но в Москве я бы не стала их покупать. Как правило, даже вкуснейшие помидоры там собирают зелеными, чтобы они дозрели в пути. А это значит, овощи не набирают в себя все витамины, и их полезность под вопросом.

Поэтому старайтесь употреблять продукты, которые характерны для вашей местности, следите за временем созревания овощей и фруктов, которые растут в вашей полосе. Они всегда будут более свежие и, соответственно, будут содержать больше витаминов и минералов.

14. СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ

Чтобы вам было проще в использовании меню, в каждом рецепте прописаны варианты замены продуктов. Здесь я пропишу основные тезисы, на которые нужно ориентироваться:

1 Если указано первое блюдо, а вы хотите обойтись без него, вы можете съесть отдельно белковый компонент, в соответствии с весом, указанным в блюде и добавить углеводный гарнир (также по весу углеводов, входящих в первое блюдо).

2 Если вы, наоборот, хотите чаще готовить первые блюда, вы можете это сделать. В этом случае старайтесь включать в супы достаточное количество белка и углеводов, чтобы получать необходимое количество питательных веществ и не голодать.

3 Куриное филе куриное (грудку) всегда можно заменить на филе грудки индейки.

4 В качестве рыбы можно использовать любую белую нежирную рыбу – треску, минтай, судак, тилапию, хек

5 Все фрукты взаимозаменяемы в перекусах. Но если говорим о блюдах, то есть рецепты, где замены нужно подбирать более тщательно (например, шарлотку нельзя сделать с апельсинами, но можно с грушами или персиками).

6 Некрахмалистые овощи можно поменять на любые другие некрахмалистые овощи (как свежие, так и термически обработанные). К крахмалистым овощам относятся: свекла, картофель, морковь, кукуруза.

7 Творог можно заметить приемом протеина, изолята, яичным белком (100 грамм творога соответствует 5 яичным белкам по содержанию белка). Но в блюдах (например, в запеканке) творог заменить довольно сложно. Кисломолочные продукты лучше не заменять, их употребление обеспечивает организм кальцием и способствует комфортному пищеварению.

8 Авокадо, орехи - источники растительных жиров, заменяем увеличением доли нерафинированных растительных масел. По количеству жиров 50г миндаля равняются 25г растительного масла. А 100 г авокадо – 13г растительного масла.

КАК ПОСЧИТАТЬ РАЗМЕР ПОРЦИИ?



ВАЖНО!!!
ДАЛЬШЕ ВАМ НУЖНО ВЫБРАТЬ,
КАКОГО ПРИНЦИПА ВЫ ХОТИТЕ
ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ:

- **Если вы предпочитаете считать ккал**, вам так комфортно и удобно, то для вас отдельно я выделила отдельную главу. Вы не будете ориентироваться на вес порций, указанный ниже. Для вас будет важным следовать своей норме ккал.
- **Если вы НЕ хотите считать ккал**, готовы целиком довериться мне и моей системе, то вам необходимо ориентироваться на следующие размеры порций:

Основные приемы пищи:

- весовая категория 55 - 70 кг: 250 гр - до 300 гр (завтрак, обед, ужин)
- весовая категория 70 - 80 кг: 300 гр - до 350 гр (завтрак, обед, ужин)
- весовая категория 80 - 90 кг: 350 гр - до 400 гр (завтрак, обед); 250 гр - до 300 гр (ужин)
- весовая категория более 90 кг: 400 гр - до 450 гр (завтрак, обед); 250 гр - до 300 гр (ужин)

Размер перекусов **ДЛЯ ВСЕХ КАТЕГОРИЙ** - до 150 г (не относится к орехам)



РАСЧЕТ КБЖУ

Прошу ознакомиться с этой главой ТОЛЬКО тех, кто хочет и кому комфортно худеть, придерживаясь КБЖУ и считая их каждый день. Всем остальным необходимо ориентироваться на размеры (вес) порций, указанных в предыдущем пункте памятки.

Итак, если вы хотите питаться, придерживаясь необходимого вам диапазона КБЖУ, мы начнем с расчета вашего базового обмена веществ. Для этого воспользуемся формулой Харриса-Бенедикта:

Базовый метаболизм для женщин (старше 20 лет) = $655,0955 + (9,5634 \cdot \text{вес в кг}) + (1,8496 \cdot \text{рост в см}) - (4,6756 \cdot \text{возраст в годах})$.

Результатом вычисления будет ваш **БАЗОВЫЙ обмен веществ (БО)**. Что это значит? **Базовый обмен** – то количество ккал, которое ваш организм тратит в состоянии покоя.

Конечно же, не найдется среди вас ни одного человека, кто лежит без движения целыми днями. Именно поэтому нам необходимо выбрать свой коэффициент физической активности.

Активность	Коэффициент
Минимальные нагрузки (сидячая работа)	1,25
Небольшая дневная активность, легкие тренировки 2-3 раза в неделю	1,35
Тренировки 4-5 раз в неделю (или физическая работа средней тяжести)	1,5-1,6
Интенсивные тренировки 4-5 раз в неделю	1,7-2

Дальнейшие коэффициенты, как правило, используются для спортсменов или работников тяжелого физического труда.

Теперь нам необходимо посчитать потребность в ккал при нашем уровне физической активности.

Для этого БО умножаем на нужный коэффициент. Например, базовый обмен веществ у вас 1300 ккал. Коэффициент активности 1,35. Перемножаем эти две цифры, получаем 1755 ккал – это калорийность, соблюдая которую вы будете находиться на ПОДДЕРЖАНИИ веса.

Так как цель нашего марафона похудеть (и главное это сделать комфортным для организма способом), умножаем нашу полученную калорийность на 0,85 и 0,8. То есть, создаем дефицит питания на 15-20% ккал. Больше делать НЕ рекомендую!

- $1755 \cdot 0,85 = 1491$ ккал
- $1755 \cdot 0,8 = 1404$ ккал

Получается наш диапазон калорийности при похудении 1404-1491 ккал.

В меню марафона после каждого блюда есть посчитанная калорийность. В сумме завтрак, обед и ужин по меню дают около 1200 ккал. Остальные ккал до своей нормы вам необходимо добрать перекусами.



Дорогие девочки!

Я хочу пожелать каждой из вас успешного прохождения марафона. Пусть каждая из вас достигнет поставленной цели и получит желаемый результат. Я сделала все для того, чтобы марафон был эффективным, понятным и, конечно же, вкусным! Все в ваших руках!